Apports des différentes techniques de relaxation et de méditation en TCCE

Dr Dominique Servant

Consultation stress et anxiété

dominique.servant@chru-lille.fr

Qu’est ce que la relaxation ?

- La réponse de relaxation : état marqué par une diminution du niveau d’alerte, une diminution de la FC, de la FR et de la TA associés à une sensation de détente et de bien être (Benson 1997).
- Cet état physiologique est supposé s’opposer à la réponse au stress et donc aux états de tension et d’anxiété.
- Différentes méthodes peuvent conduire à une réponse de relaxation.

De nombreuses techniques

- Zen, Yoga
- Relaxation musculaire
- Training autogène
- Sophrologie
- L’hypnose et auto hypnose
- Méditation …

Définition élargie

- Exploration des différents niveaux psycho comportementaux physiques et émotionnels
- Approche plus axée sur le corps que le raisonnement et qui privilégie une observation des sensations internes des pensées et de ce qui nous entoure
- La modification du niveau de conscience facilite l’évocation, l’imagination, la rêverie pour opérer le changement

Quelles différences ?

- Basée sur une approche médicale
- Associée à des croyances ou philosophie (Zen Yoga)
- Technique unique ou ensemble de techniques
- Point de départ corporel (relaxation musculaire, contrôle respiratoire, biofeedback) ou mental (utilisant la méditation, la visualisation)
- Pleine conscience ou modification plus ou moins profonde de l'état de conscience
- Une seule ou association de techniques

Problèmes de validation

- Les mieux validées : Relaxation musculaire progressive, Yoga, Hypnose, Mindfulness
- Technique structurée, protocole écrit
- Homogénéité des populations
- Critère d’efficacité
- Les méta analyses concluent à l’intérêt évident de la relaxation mais la nécessité de savoir *de quoi on parle* et d’études mieux validées.

La ‘nouvelle relaxation’

- Certaines méthodes peuvent cependant paraître insuffisamment adaptées aux problèmes et aux demandes actuelles.
- Une application plus concrète et adaptée au domaine médical et psychologique est aujourd’hui proposée que l’on peut qualifier de *nouvelle relaxation*. Si elle s’inspire directement des techniques anciennes elle s’en distingue par plusieurs points.

Nouvelle approche de la relaxation

- Boite à outil de différentes techniques
- Méthodes plus courtes, adaptées aux problèmes médicaux et psychologiques.
- Apprentissage structuré (module thérapeute, cahier patient, support audio…)
- Utilisée non seulement un moyen de se détendre mais comme un outil de thérapie cognitive et émotionnelle.

4 techniques de base

- Le contrôle de la respiration
- La détente musculaire
- La méditation de pleine conscience
- La visualisation

Mode d’emploi

- Endroit calme, pas trop lumineux, où on ne risque pas d’être dérangé
- Tenu confortable qui ne gène pas, enlevez ce qui serre trop chaussures, ceinture…
- A faire régulièrement en individuel ou en groupe

Premiers pas pour la pratique

- Position assise, confortable
- Endroit calme
- Confortable
- 5-10 minutes par jour puis 20 mn…



Relaxation par la respiration

En te levant le matin, rappelle toi combien précieux est le privilège de vivre, de respirer, d'être heureux.

Marc Aurèle

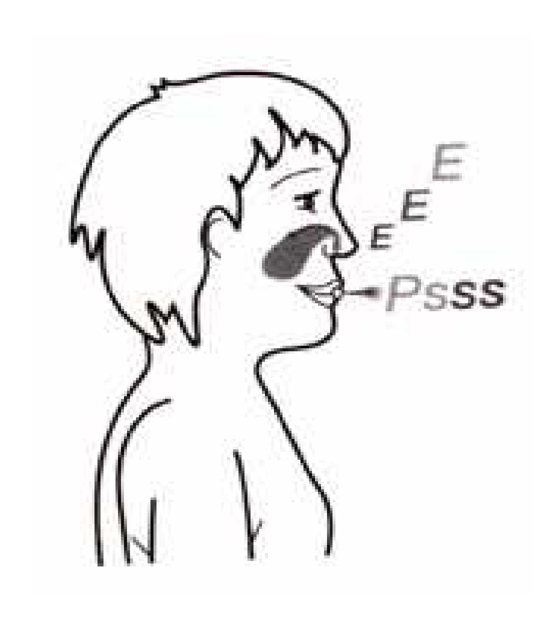
La respiration

- Activité à la fois automatique et sur laquelle on peut agir
- Base de toutes les techniques et de toutes pratiques du débutant au praticien confirmé
- Permet d’explorer des sensations physiques, de fixer son attention, d’induire un état de calme…

Active ou passive ?

- Dans la respiration passive on n’exerce pas de contrôle entre l’inspiration et l’expiration, le cycle est naturel.
- Au contraire dans la respiration active on exerce un contrôle du cycle. Le premier est le trajet de l’air par la bouche ou par les narines, la fréquence, la profondeur (superficielle ou profonde) et le contrôle d’autres parties du corps (abdomen dans la respiration diaphragmatique).

Exercice : à quelle fréquence respirez vous?



Le contrôle respiratoire

- Régulière et lente
- Abdominale
- Superficielle
- Temps expiratoire un peu plus long

Les exercices

- Prise de conscience de la respiration
- Respiration complète ou forcée
- Respiration abdominale
- Visualisation du trajet de l’air
- Perception de sensation de visualisation d’émotion
- Évaluation de la fréquence respiratoire
- Comptage respiratoire
- Modification de la fréquence respiratoire
- Modification du temps expiratoire (allongement)
- Respiration dynamique en position debout…

La respiration en rythme : exercice

- Inspirer en comptant jusqu’à deux dans votre tête
- Bloquer votre respiration en comptant jusqu’à deux au même rythme
- Expirez profondément en comptant jusqu’à 4 temps Recommencez au moins 5 respirations

La respiration en trois temps : exercice

- Inspirer en comptant jusqu’à trois dans votre tête
- Bloquer votre respiration en comptant jusqu’à trois au même rythme
- Expirez profondément en disant dans votre tête le mot ‘calme’
- Recommencez au moins 5 respirations

Ce que les exercices apportent

- Ralentir lorsque elle s’emballe
- Prendre conscience de la respiration naturelle
- Induire un apaisement rapide
- Se détacher de pensées parasites
- Induire des émotions positives
- Se centrer sur le moment présent
- Se mettre en cohérence cardiaque

La détente musculaire

Je suis corps tout entier et rien d'autre; l'âme n'est qu'un mot désignant une parcelle du corps.

Friedrich Nietzsche

Prendre conscience de son corps

- Mobilisation du corps (contraction-décontraction, postures, étirements, massages..)
- Se détente par l’esprit (auto suggestion, focalisation attentionnelle balayage corporel…)



Etirement en position debout



2 techniques de relaxation musculaire

- Par la contraction décontraction

  Jacobson (1938) émet l'hypothèse que la tension musculaire et les pensées et les émotions sont liées et qu'en inhibant la tension on va induire un état mental de relaxation.

- Par l'auto suggestion

  Schultz (1930) invente le training autogène qui est une méthode par autosuggestion qui s'inspire de l'hypnose.

La relaxation musculaire

- La théorie de Jacobson 1938 est basée sur l’existence d’un état d’’hypertension neuromusculaire’ qui serait à la base des état de mal être psychique et émotionnel et de problèmes psychosomatique.
- La tension musculaire et les pensées et les émotions sont liées et en inhibant la tension on va induire un état mental de relaxation.

Principe de la relaxation par contraction décontraction

- Centrer l’attention sur le groupe musculaire suivi de la mise en tension lors du signal du thérapeute
- Maintenir la contraction pendant 5 secondes
- Relâcher le groupe musculaire plus longtemps 15 à 30 secondes
- Se fixer sur la sensation de relaxation du groupe musculaire concerné
- Passer à un autre groupe musculaire

Relaxation musculaire progressive

- La première étape est la prise de conscience progressive, région par région, de la différence de sensation entre contraction et détente.

- Une fois la relaxation musculaire progressive acquise on va passer à l'obtention rapide de la relaxation en réduisant le nombre de groupe musculaire et en utilisant d'autres moyens que la contraction décontraction comme ancrage.

- Une fois l'exercice maîtrisé et pourra être induit en un temps court le patient sera invité à l'utiliser dans la vie de tous les jours puis dans les situation de stress et d'anxiété.

Relaxation musculaire appliquée de Öst (1987)

- Apprentissage de la relaxation musculaire plus courte et adaptation à des situations de la vie de tous les jours
- 6 étapes

- contraction-décontraction
- décontraction
- relaxation conditionnée par signal
- relaxation différentielle
- relaxation rapide
- entraînement dans les situations réelles

Plan de l’exercice de relaxation

Serrer le poing droit
Contraction du biceps droit
Extension du bras droit
Serrer le poing gauche
Contraction du biceps gauche
Extension du bras gauche
Elever les sourcils
Froncer les sourcils
Pencher la tête en avant
Porter la tête en arrière
Hausser les épaules
Muscles respiratoires (inspiration volontaire - expiration involontaire)

Le training autogène de Schultz

- Créé par le psychiatre allemand Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) vers 1930 ‘méthode de relaxation par auto-décontraction concentrative’.
- Comporte classiquement deux cycles

- Les exercices à point de départ mentaux par auto suggestion de sensation de lourdeur et de chaleur ont pour but de provoquer un état de relaxation.
- La technique se distingue de l’hypnose classique par la possibilité d’entrer seul dans un état d’hypnose peut s’apparenter à de l’auto hypnose.

L’induction par la répétition de formules

- La personne s’installe en position allongée ou assise ‘en cocher de fiacre’ chaque exercice dure de 20 à 30 minutes.
- En début de séance on induit généralement une sensation de calme par la formule ‘je suis tout à fait calme’ en l’invitant à fermer les yeux. Les sensations sont acquise progressivement par la répétition de formules telles que ‘mon bras est lourd’ mon bras est chaud’ ‘mon cœur bat calme
- Concentration sur la phrase 5 ou 6 fois de suite
- Généralisation bras mes deux bras mes jambes, l’ensemble de mon corps

Les 6 étapes

- La pesanteur
- La sensation de chaleur
- Les battements du cœur
- Le contrôle de la respiration
- L’induction de chaleur au niveau de l’abdomen
- La sensation de fraicheur au niveau du front

L’apport du Schultz

- Intérêt de l’exploration des sensations pour l’induction d’une relaxation profonde
- Facilite l’obtention d’une relaxation musculaire et globale plus profonde que dans la relaxation musculaire progressive par une modification du niveau de conscience.
- Approche self help
- Protocole adapté du modèle original (plus court et moins fastidieux)

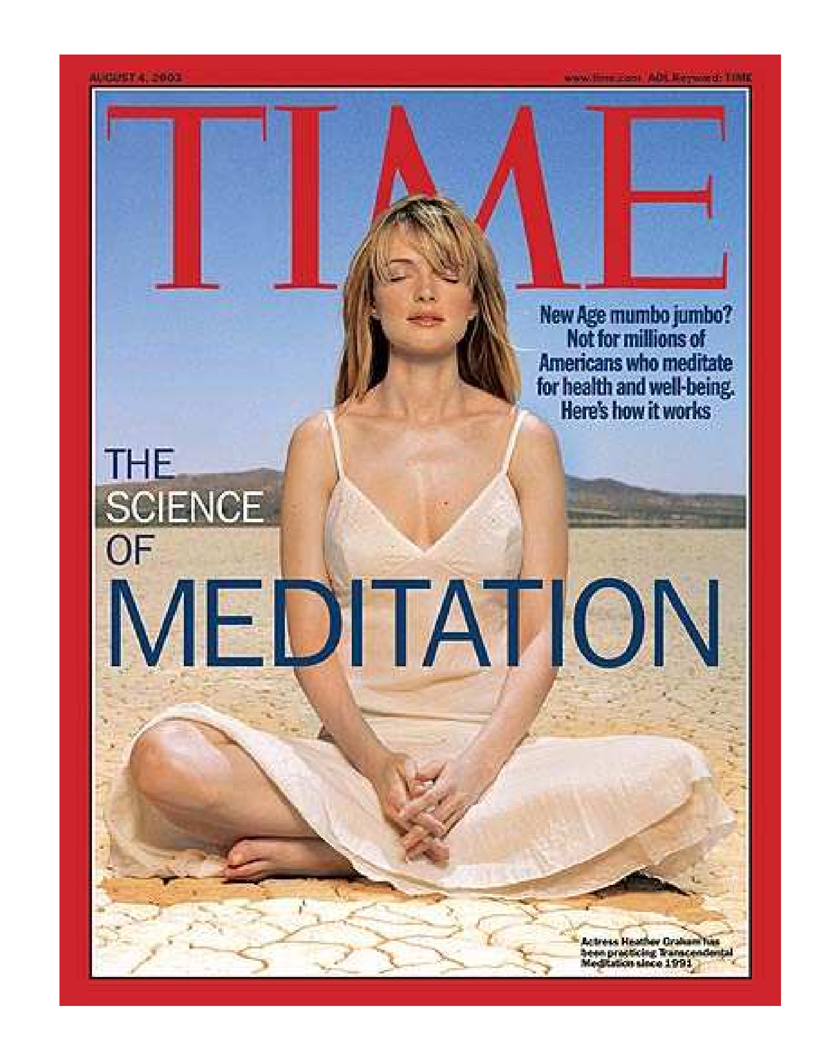
Relaxation par la pleine conscience

Le travail de la pensée ressemble au forage d’un puit ; l’eau est trouble d’abord, puis elle se clarifie.

Proverbe chinois

Méditation

- Née bien il y a 3000 ans dans l'Inde ancienne
- Pratiques rituelles ou dans les religions.
- 2 types de méditation : la méditation concentrative (méditation transcendantale) et la méditation de pleine conscience.



Ne pensez pas à…

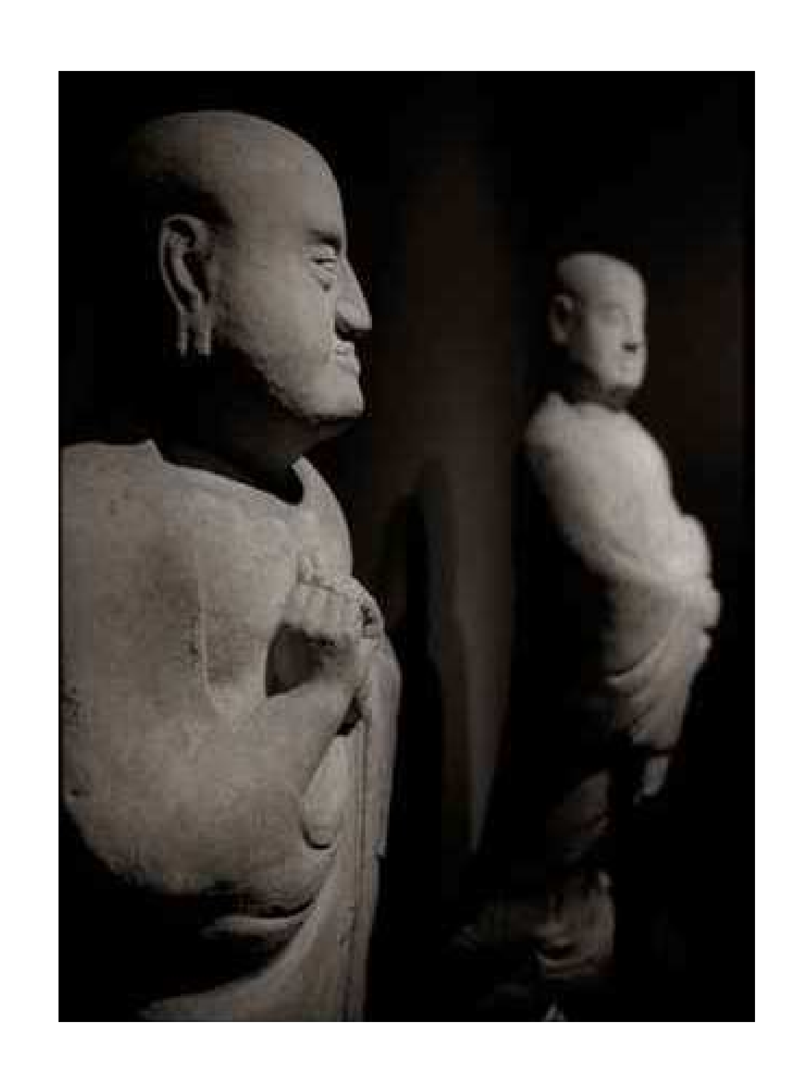


Lâcher prise

- Lorsque l’on veut faire le vide parfois au contraire les pensées parasites reviennent c’est normal c’est comme une défense. Il est illusoire de vouloir parfois les chasser. On va tenter de réorienter les pensées tout d’abord vers une partie du corps ou une image ou une sensation

La pleine conscience

- Face aux événements nous pouvons être parasités par des pensées, des sentiments dont nous ne sommes pas toujours conscients, d'être en pilote automatique.
- Réorienter les pensées sur l'ici et maintenant et ce que nous sommes en train de faire.



Méditation et TCC

- Une façon d’identifier les pensées automatiques

- Appréhender les pensées automatiques différemment par l’acceptation et la capacité à se détacher de sentiments négatif

- Décentration et Centration sur l’ici et maintenant

Pleine conscience

- Ne pas chercher à lutter contre les idées parasites mais s’en décentrer
- Réorientez les pensées vers la respiration, le corps ou les sensations
- Devenir conscient de chaque instant et plus concentré sur le moment présent et de se tenir à l’écart des ruminations négatives

La visualisation

- *Tant de fois, au cours de ma vie, la réalité m’avait déçu parce qu’au moment où je la percevais, l’imagination qui était mon seul organe pour jouir de la beauté ne pouvait s’appliquer à elle.*

  Marcel Proust

Visualisation et imagerie

- Création d’une image mentale.
- On distingue schématiquement les techniques de visualisation qui consistent à créer une image ou une scène précise et intentionnellement et les techniques d’imagerie qui laissent une image s’imposer d’elle-même sans la diriger.

Visualisation

- Visualisation : reproduire une image dans son esprit va permettre d’induire des émotions positives et s’entrainer à s’exposer à certaines situations comme un film dont on serait le metteur en scène
- La visualisation de ces images va avoir pour but de modifier des états psychologiques et émotionnels et affectifs en lien avec ces images.

Plusieurs objectifs de la visualisation en TCCE

- Déclencher des sensations agréables et des émotions positives et renforcer la relaxation
- Maîtriser les sensation désagréable (douleur) ou les émotions négatives (colère)
- S’exposer en imagination à des situations redoutées et créer une habituation
- Se préparer à une épreuve ou à une performance
- Revivre des situations anciennes conscientes ou inconscientes pour reprogrammer des émotions

La pratique

- La visualisation reste accessible à tous mais demande un entraînement régulier car il ne suffit pas de simplement dire au sujet ‘imaginez vous que vous êtes dans un magasin bondé de monde’.
- Les premiers exercices ont pour but de mobiliser cette capacité de visualisation à partir d’exercices simples et surtout qui n’ont pas forcément de lien au début avec la situation problème.

S’exposer au stress

- S’exposer à certaines situations comme dans un film dont on serait le metteur en scène et créer une habituation par exemple et dépasser une anxiété (parler en public) mais aussi des situations qui génèrent des sentiments que nous refusons
- Pour se préparer à une épreuve ou à une performance

Les études

- Exposition à l’alcool et au tabac Erblich et al 2009
- Exposition aux cauchemars et aux souvenirs dans l’ESPT Krakow et al 2001
- Bien être chez des patients présentant un cancer *Bakke et al 2002, Bardia et al 2006, Emerin et al 2008*
- Exposition aux phobies, Gestion du stress…

Modification du niveau de conscience

L’état hypnotique

- Etat de concentration accrue diminution de la réceptivité aux stimulis extérieurs et réorientation de l’attention vers les phénomènes internes (sensations)
- Détente musculaire et sensation de relâchement
- Diminution de la fr, fc, de TA
- L’imagerie, l’intuition et l’évocation l’emportent sur le raisonnement
- L’expression des sentiments et des émotions est facilitée

Salem 2003

L’attention sélective et la dissociation

- L’attention est accrue avec diminution de la réceptivité aux stimuli extérieurs et réorientation de l’attention focale vers les phénomènes internes.
- Attention sélective, l’attention est focalisée sur une expérience en occultant les autres et de dissociation : simultanéité d’une activité consciente et inconsciente (être ici et ailleurs en même temps).

Plusieurs degrés

- L’état hypnotique léger (proche de la relaxation classique)
- L’état hypnotique moyen
- L’état hypnotique profond (proche de la transe)

Apports de l’hypnose

- D’induire un état de relaxation et de détente profond
- D’induire des souvenirs, des sensations et des émotions positives
- De modifier certaines sensations comme la douleur ou l’anxiété
- D’explorer des situations en imagination dans le but de les modifier
- De se remémorer des souvenirs négatifs, des conflits dans le but de les revivre afin d’empêcher leur résurgences sous forme de flash back

Module et indications

Module Déroulement des séances

- Introduction et contrôle respiratoire séances 1 et 2
- Relaxation musculaire séance 3 et 4
- Méditation de pleine conscience séances 5 et 6
- Relaxation flash et utilisation séance 7
- Visualisation séances 8 et 9
- Techniques intégrées et bilan séance 10

Adapter le programme

- Préciser, lieu, heure, durée (2 à 3 mois pour une vraie sensibilisation)
- Suivez la progression des 4 modules
- D’abord, exercices au calme
- Puis, exercices en condition naturelle (bureau, transport, attente, extérieur…)
- Enfin, exercice en situation de stress
- Un peu de temps et de persévérance

Protocole sur 10 séances

	Information	Exercices réalisés	Exercices prescrits
1	Grandes lignes de la relaxation Déroulement des séances	Respirer par le ventre Apprendre à respirer lentement	Contrôle respiratoire au calme
2	Utilisation de la respiration dans la relaxation	Découvrir des sensations en respirant. S'observer en train de respirer	S'observer en train de respirer au calme et en situation naturelle
3	Bases de la Relaxation musculaire progressive	Relaxer la partie supérieure du corps	Relaxation musculaire partie supérieure au calme
4	Principes de la relaxation musculaire rapide et de l'induction par auto suggestion	Relaxation musculaire corps entier Relaxation musculaire par autosuggestion	Relaxation musculaire exercice complet. Relaxation musculaire rapide. Relaxation musculaire par autosuggestion
5	Principes de la méditation de pleine conscience	Se centrer sur l'instant présent. Auto observation des pensées. Centration sur la respiration	Relaxation rapide en situations naturelles

Protocole sur 10 séances

6	Applications de la méditation de pleine conscience	Centration sur les pensées Centration sur les actions. Balayage corporel et auto induction de la détente musculaire	Exercices de centration sur les activités quotidiennes
7	Principe des exercices flash et de l'auto induction Utilisation de la relaxation et de la méditation	Exercices flash	Exercices de centration sur les activités quotidienne Auto évaluation de la gestion de l'anxiété en situations réelles
8	Principe de la relaxation par la visualisation	Visualisation exercices de bases. Le citron et les couleurs et Les œufs sur le plat	Visualisation d'objets et de scènes. Visualisation d'actions simples (ou élémentaire) Visualisation d'un paysage agréable
9	Principe de l'exposition par visualisation Association d'une émotion à une visualisation	Visualisation espace de sécurité Exposition à une situation	Visualisation de l'espace de sécurité Visualisation d'un moment agréable
10	Bilan et auto évaluation du cycle Exploration des applications concrètes	Centration décentration Visualisation dans les exercices flash Exposition aux émotions en imagination Gestion de l'anxiété, des paniques, des phobies, du stress.	

Principaux objectifs de la relaxation en TCCE

- Obtenir une réponse de relaxation en un temps court (gestion des paroxysmes anxieux par la relaxation flash et des symptômes mineurs)
- Décentration et recentration des pensées par la méditation
- Exposition par visualisation de situations anxiogènes et phobogènes
- Acceptation (gestion de stress et conflits) et reprogrammation émotionnelle

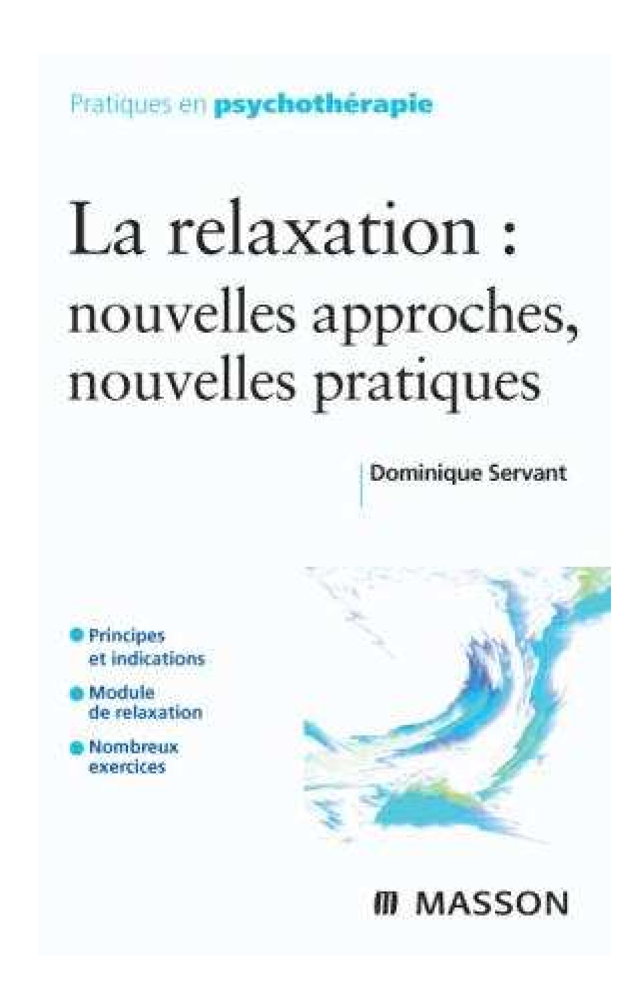
Dans quoi ça marche?

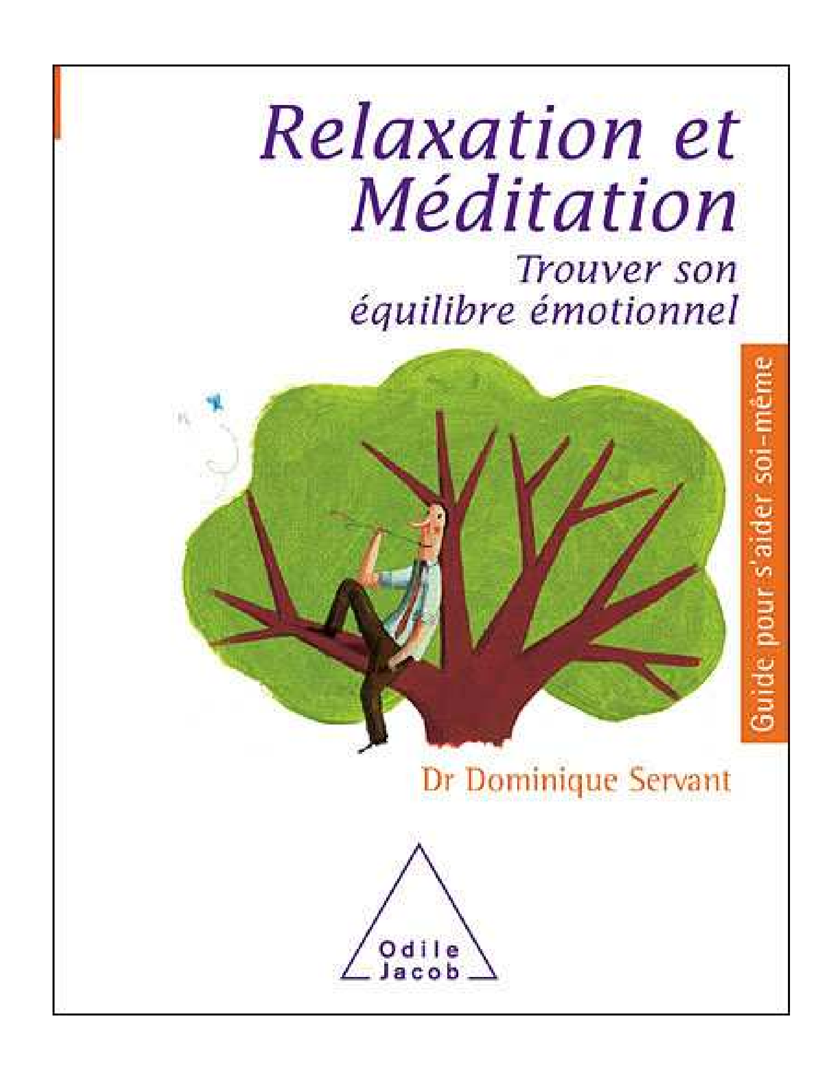
- Le stress et l’anxiété (panique, l’anxiété généralisée, stress post traumatique…)
- L’insomnie (endormissement)
- Les douleurs (céphalées, lombalgies, rhumatismes…)
- Maladies psychosomatiques (psoriasis, colopathie
- Réadaptation des pathologies cardiovasculaires (infarctus, HTA..)
- Les sevrages (tabac, médicaments, alcool…)
- Préparation à une épreuve (sportive, bac, concours…)
- Préparation à l’accouchement…

Conclusions

- Diffuser les méthodes de relaxation au plus grand nombre de personnes et leur en faciliter l’apprentissage (intérêt de la formation).
- Utiliser toutes les ressources des différentes méthodes existantes.
- Apporter des preuves objectives scientifiques de son intérêt dans le domaine médical et psychologique dans une approche TCCE.

Pour la pratique





CDRom, CD, exercices audios
www.symbiofi.com







Dominez vos émotions
par la relaxation



Respiration
Détente musculaire
Médiation
Visualisation



16 exercices
6 vidéos
6 diaporamas
6 mélodies
1 test de suivi





Logiciel PC / Mac

